

## BAB V

### HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai hasil penelitian “Perbandingan Pengaruh *Tabata Workout* dengan *Intermittent Fasting Diet* terhadap Penurunan Berat Badan pada Remaja *Overweight* di SMA Negeri 2 Malang”. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu untuk kelompok penelitian *Tabata Workout* dan dilakukan 6 minggu untuk kelompok penelitian *Intermittent Fasting Diet*. Jumlah responden yang mengikuti penelitian ini sebanyak 52 orang sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian ini dibagi menjadi tiga bagian, yaitu : 1. Menjelaskan karakteristik responden; 2. Mengidentifikasi penurunan berat badan sebelum dan sesudah diberikan intervensi; 3. Penjabaran hasil uji normalitas data; 4. Penjabaran hasil dari analisis data.

Jenis penelitian ini adalah menggunakan desain *Quasi experimental* metode *pre test-post test two group design*, yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap dependen dalam kurun waktu tertentu. Gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat berdasarkan :

#### A. Karakteristik Responden Penelitian

Penelitian ini dimulai pada tanggal 17 Januari 2020 sampai dengan 28 Februari 2020 pada siswa/i di SMA Negeri 2 Malang yang dilaksanakan di lapangan sekolah SMA Negeri 2 Malang. Dalam penelitian ini terdapat 52 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 26 orang kelompok *tabata workout* dan 26 orang masuk dalam kelompok *intermittent fasting diet*.

### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan diagram dibawah ini, karakteristik responden penelitian berdasarkan usia. Data mengenai karakteristik tersebut dapat dilihat pada diagram 5.1 berikut ini :

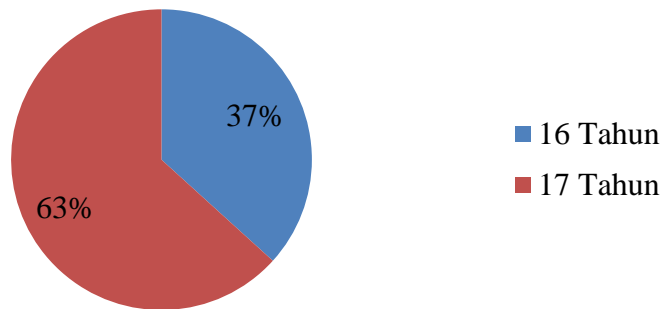


Diagram 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang (Sumber : Data Primer, 2020)

Pada Diagram 5.1 diatas menjelaskan bahwa karakteristik responden penelitian berdasarkan usia dengan jumlah 52 responden memiliki karakteristik usia 16 tahun sebanyak 39 responden dengan dan usia 17 tahun sebanyak 13 responden. Sehingga dapat diartikan persentase tertinggi kejadian *overweight* berdasarkan usia adalah 75% pada usia 16 tahun dengan banyak responden 39 orang.

### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan diagram dibawah ini, karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin. Data mengenai karakteristik tersebut dapat dilihat pada diagram 5.2 berikut ini :

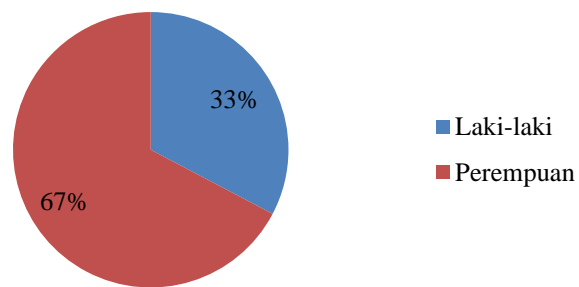


Diagram 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang  
(Sumber : Data Primer, 2020)

Berdasarkan Diagram 5.2 dari total responden didapatkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki berjumlah 17 responden dan perempuan berjumlah 35 responden. Dapat disimpulkan bahwa persentase tertinggi berdasarkan jenis kelamin pada remaja di SMA Negeri 2 Malang adalah jenis kelamin perempuan dengan persentase 67,3% dengan jumlah responden 35 orang.

### 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Berdasarkan diagram dibawah ini, karakteristik responden penelitian berdasarkan indeks massa tubuh. Data mengenai karakteristik tersebut dapat dilihat pada diagram 5.3 berikut ini :

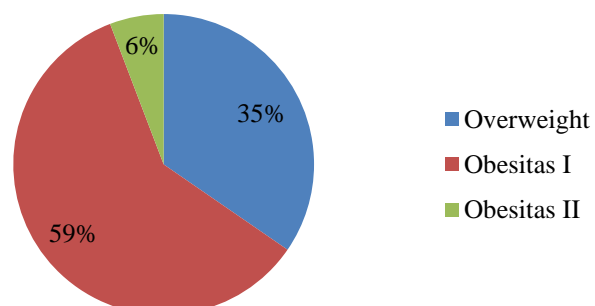


Diagram 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja *overweight* di SMA Negeri Malang  
(Sumber : Data Primer, 2020)

Diagram di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan indeks massa tubuh dengan jumlah 52 responden adalah responden dengan kategori *overweight* 23,0-24,9 sebanyak 18 orang, kategori obesitas I 25,0-29,9 sebanyak 31 orang dan kategori obesitas II >30 sebanyak 3 orang. Dapat disimpulkan bahwa persentase tertinggi berdasarkan indeks massa tubuh pada remaja di SMA Negeri 2 Malang adalah kategori Obesitas I dengan persentase 59,6% sebanyak 31 orang responden.

4. Identifikasi penurunan berat badan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Tabata Workout* dengan *Intermittent Fasting Diet*

Berdasarkan hasil di atas didapatkan hasil penurunan berat badan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang dapat dilihat pada tabel 5.4 berikut ini:

Tabel 5.1 Identifikasi Hasil Penurunan Berat Badan Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi *Tabata Workout* dengan *Intermittent Fasting Diet* pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang  
(Sumber : Data Primer, 2020)

Intervensi	Mean	
	<i>Pretest BB (Kg)</i>	<i>Posttest BB (Kg)</i>
<i>Tabata Workout</i>	63,1	61,75
<i>Intermittent Fasting Diet</i>	60	58,2

Berdasarkan tabel 5.1 diatas hasil rata-rata berat badan sebelum melakukan intervensi *tabata workout* adalah 63,1 Kg dan melakukan intervensi *intermittent fasting diet* adalah 60 Kg, sedangkan hasil rata-rata berat badan sesudah melakukan intervensi *tabata workout* adalah 61,75 Kg dan melakukan intervensi *intermittent fasting diet* adalah 58,2 Kg.

## B. Uji Analisa Data

### 1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Metode uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan valid digunakan ketika sampel berjumlah  $>50$  orang. Kesimpulan pada uji ini adalah apabila nilai  $p < 0,05$  maka distribusi data tidak normal dan jika nilai  $p > 0,05$  maka distribusi data normal. Dibawah ini merupakan hasil dari uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan SPSS.

Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Nilai Sig. 2-tailed		Nilai $\alpha$
	Pretest	Posttest	
<i>Tabata Workout</i>	0,100	0,108	0,05
<i>Intermittent Fasting Diet</i>	0,176	0,200	0,05

*Kolmogorov-Smirnov* : Nilai  $\alpha$  = Nilai Probabilitas  
(Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yaitu didapatkan nilai signifikansi  $P_{\text{value}} > 0,05$  pada kelompok *tabata workout* yaitu dengan nilai *pretest*  $0,100 > 0,05$  dan nilai *posttest*nya yaitu  $0,108 > 0,05$ . Sedangkan nilai *pretest* pada kelompok *intermittent fasting diet* yaitu  $0,176 > 0,05$  dan nilai *posttest*nya yaitu  $0,200 > 0,05$ . Sehingga distribusi data pada tabel diatas dikatakan data terdistribusi normal.

### 2. Uji Pengaruh

Untuk menentukan uji pengaruh antara *pretest* dan *posttest* pada intervensi menggunakan uji *paired t-test*. Uji *paired t-test* merupakan

salah satu metode pengujian untuk melihat perbedaan pengaruh nilai berat badan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Kesimpulan pada uji ini adalah apabila  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, dan jika  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

- a. Pengaruh pemberian *tabata workout* terhadap nilai berat badan sebelum dan sesudah

Pengaruh pemberian *tabata workout* terhadap penurunan berat badan pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang adalah sebagai berikut :

Tabel 5.3 Rata-rata penurunan berat badan pada kelompok *tabata workout*

Kelompok		N	Sig. 2-tailed	T. Tabel	T.hitung	$\alpha$
Tabata	Pretest	26	0,00	2,060	11,188	0,05
Workout	Posttest		0,00			

*Paired T Test*: N= Jumlah Responden;  $\alpha$ = Nilai Probabilitas  
(Sumber : Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 5.3 rata-rata nilai berat badan sebelum diberikan *tabata workout* adalah 62,90 dengan nilai standar deviasi yaitu 9,206 dan nilai rata-rata nilai berat badan sesudah dilakukan pemberian *tabata workout* adalah 61,86 dengan nilai standar deviasi yaitu 9,211. Dari hasil *Paired t-test* setelah diberikan perlakuan *tabata workout* didapatkan nilai signifikansi 0,000 ( $P < 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh *tabata workout* terhadap penurunan berat badan pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang.

- b. Pengaruh pemberian *intermittent fasting diet* terhadap nilai berat badan sebelum dan sesudah

Pengaruh pemberian *intermittent fasting diet* terhadap penurunan berat badan pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang adalah sebagai berikut :

Tabel 5.4 Rata-rata nilai berat badan pada kelompok *intermittent fasting diet*

Kelompok		N	Sig. 2-tailed	T.Tabel	T.hitung	$\alpha$
<i>Intermittent Fasting Diet</i>	Pretest	26	0,00	2,060	6,282	0,05
	Posttest		0,00			

*Paired T Test*: N= Jumlah Responden;  $\alpha$ = Nilai Probabilitas  
(Sumber : Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 5.4 rata-rata nilai berat badan sebelum diberikan *intermittent fasting diet* adalah 64,46 dengan nilai standar deviasi 10,423 dan nilai rata-rata berat badan sesudah diberikan *intermittent fasting diet* adalah 63,47 dengan nilai standar deviasi 10,127. Dari hasil uji *Paired t-test* setelah dilakukan perlakuan *intermittent fasting diet* didapatkan nilai signifikansi 0,000 ( $P < 0,05$ ) yang artinya adalah terdapat pengaruh pemberian *intermittent fasting diet* terhadap penurunan berat badan pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang.

### 3. Uji Perbandingan

Untuk menentukan uji perbandingan antara intervensi *tabata workout* dengan *intermittent fasting diet* yaitu dengan menggunakan uji *Independent t test*. Pada penelitian ini digunakan untuk membandingkan penurunan berat badan setelah pemberian *tabata workout* dan *intermittent fasting diet*. Kesimpulan pada uji ini dengan membandingkan



$P$  (*sig 2 tailed*) dengan nilai  $\alpha$  (0,005).  $H_0$  diterima bila  $P$  (*sig 2 tailed*)  $\geq$  0,05 maka tidak terdapat perbandingan pengaruh *tabata workout* dan *intermittent fasting diet* terhadap penurunan berat badan pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang dan  $H_1$  diterima apabila  $P$  (*sig 2 tailed*)  $\leq$  0,05 maka terdapat perbandingan pengaruh *tabata workout* dan *intermittent fasting diet* terhadap penurunan berat badan pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang.

Tabel 5.5 Uji T-Independent Kelompok *Tabata Workout* dengan *Intermittent Fasting Diet*

Kelompok	df	Sig. 2-tailed	T.Tabel	T.hitung	$\alpha$
<i>Tabata Workout</i>	50	0,83	2,008	0,209	0,05
<i>Intermittent Fasting Diet</i>					

*Independent T Test* : df= Jumlah Responden ;  $\alpha$  = Nilai Probabilitas  
(Sumber : Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 5.5 hasil analisa menggunakan uji *T-Independent* pada Variabel bebas menunjukkan hasil yaitu  $P_{\text{value}} > 0,05$  yaitu  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Berdasarkan hasil hitung dengan menggunakan SPSS diperoleh  $P_{\text{value}}$  yaitu 0,83 yang dimana  $0,83 > 0,05$  sehingga bisa ditarik kesimpulan  $H_0$  diterima dengan maksud tidak ada perbandingan pengaruh *tabata workout* dengan *intermittent fasting diet* terhadap penurunan berat badan pada remaja *overweight* di SMA Negeri 2 Malang.